

Séminaire d'exception !

Le cycle de la résilience

Prenez le temps de définir votre Projet de vie professionnel et personnel pour bâtir un plan de vie qui ait du sens pour vous. Venez chercher les outils, le soutien pratique, et les pistes dont vous avez besoin.

Venez découvrir dans sa version distancielle le célèbre séminaire d'auto-coaching conçu par Jérôme Lefevre sur le cycle de la résilience à partir des travaux de Goleman, Berne, Cyrulnik, Ekman, et Karpman. Trois jours pour consolider les trois étapes essentielles dans le développement de soi :



Jour 1. Le cycle de la résonance (Quelles sont mes compétences émotionnelles ?)

Mon projet
Les compétences émotionnelles (modèle de Goleman)
Inventaire de mes points de forces et de vulnérabilité

Jour 2. Le cycle de la résistance (Quel est mon niveau de résistance face aux changements et orages de l'existence ?)

Mes ennemis intérieurs
Le putsch émotionnel
Les Jeux psychologiques (modèle de Berne et Karpman)
Plan d'action

Jour 3. Le cycle de la résilience (Suis équipé.e pour réparer les blessures ?)

Image de soi
Notions de résilience (modèle de Cyrulnik)
La boussole du « flow » (modèle de Csíkszentmihályi)
Du burnout au retour à la résilience
Plan d'action

Séminaire d'exception en distanciel avec Jérôme Lefevre

28, 29 et 30 octobre 2020 – 1 090€HT

Ce séminaire en ligne en format distanciel pour la première fois propose un contenu composé d'outils pratiques d'auto-coaching jamais encore réunis. Les places seront limitées pour permettre un travail dans le plaisir et le confort pour chaque participant.

Le package de cette classe comprend :

- 3 journées de formation en distanciel animées par Jérôme Lefevre
- La documentation complète utilisée en format numérique incluant un livret pédagogique reprenant les contenus théoriques évoqués et les exercices proposés.
- Sur demande les vidéos individuelles réalisées dans le cadre de certains d'exercices.